



Hér er eitt af 30.831 atkvæðum sem greidd voru á laugardag á leið í kjörkassann. Alls var 79% kosningabátttaka.

79% kosningabátttaka í Suðurkjördæmi

Kosningabátttaka var um 80 prósent á landinu öllu en um 79% í Suðurkjördæmi, sem er heldur lakari en í síðustu kosningum, eða um prósent minni. Alls voru 30.381 atkvæði talin í Suðurkjördæmi, en ríflega 38 þúsund einstaklingar eru á kjörskrá í kjördæminu. Lokatölur kvöldsins fóru þannig að Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur fengu hvor um sig þrjá menn á þing.

Þá fengu Flokkur fólksins, Samfylkingin, Miðflokkurinn og Viðreisn einn þingmann hver í Suðurkjördæmi verði ekki breytingar á uppröðun eftir endurtalningu en aðeins munaði 7 atkvæðum á Miðflokki og Vinstri grænum.

Endurtalning fer fram

Fjórir flokkar óskuðu eftir endurtalningu í Suðurkjördæmi, en það voru Sjálfstæðisflokkur,

Píratar, Sósíalistaflokkur og VG. Samkvæmt Þóri Haraldssyni, formanni yfirkjörstjórnar var beiðnin tekin fyrir á fundi kjörstjórnar sem fram fór mánudaginn 27. september sl. Í tilkynningu sem Þórir sendi frá sér að fundi loknum var ráðist í endurtalningu þann 27. september sl. kl. 19. Talningin fór fram fyrir opnum tjöldum í samræmi við lög.



Sumir mæta betur búnir en aðrir á kjörstað

Það þykir til síðs að fólk fari þrúðbúið á kjörfund. Ekki hafa þó endilega myndast jafn miklar hefðir fyrir því hvaða farartækjum menn koma á til þess að koma atkvæði sínu til skila. Símon Gunnarsson mætti á kjörstað á forláta Massey

Ferguson og vakti athygli viðstaddra þegar hann dólaði sér inn á bílplanið við Vallaskóla. Menn voru sammála um að hin mesta prýði væri af farartækinu sem og eigandanum og höfðu gaman af.

Tillaga um Sveitarfélagið Suðurland felld

Tillaga að sameiningu sveitarfélaganna fimm; Skaftárhrepps, Mýrdalshrepps, Rangárbings eystra, Rangárbings ytra og Ásahrepps var felld í kosningu sem fram fór samhliða alþingiskosningum þann 25. september sl. Kosningarnar voru bindandi en meirihluta samþykki íbúa allra sveitarfélaganna þurfti að koma til svo af sameiningunni yrði.

Íbúar Ásahrepps kolfelldu tillöguna

Tillagan var samþykkt í fjórum sveitarfélögum af fimm. Íbúar Ásahrepps kolfelldu tillöguna. Á kjörskrá í Ásahreppi voru alls 159 einstaklingar, en 136 þeirra greiddu atkvæði. Alls



sögðu 27 já en 107 sögðu nei við sameiningu. Ljóst er að ekki verður að sameiningu eins og lagt var af stað með. Áður en lagt var af stað í kosningar var talað um að ef íbúar í einu sveitarfélagi felldu tillöguna myndu hinar sveitarstjórnir eiga aftur samráð við íbúa áður en tekin væri ákvörðun um hvort þau sveitarfélög sem eftir stæðu myndu sameinast.

Nýja íþróttahúsið á Selfossvelli brátt nefnt

Sveitarfélagið Árborg hefur skipað nefnd sem hefur það hlutverk að koma með tillögu að nafni á nýja íþróttahúsið á Selfossvelli. Í síðustu viku gafst fólki færi á að setja inn ábendingar um nafn á húsið sem nefndin mun hafa til hliðsjónar

við vinnu sína. Á fundi íþrótt- og menningarnefndar Árborgar kom fram að nefndin áréttaði að íþróttahúsið fengi nafn líkt og önnur íþróttamannvirkir í sveitarfélaginu t.d. Íða. En jafnframt heimilaði nefndin fyrir sitt leyti að Ungmennafélag

Selfoss geti aflað tekna með því að kenna nýja fjölnota íþróttahúsinu við ákveðið fyrirtæki enda sé það gert tímabundið og í þeim tilgangi að bæta aðstöðuna í húsnæðinu sem nýtist deildum félagsins og mögulega fleirum til framtíðar.

Fáðu fagmann í verkið

**PÍPULAGNIR
HELGA**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Austurvegi 69 // 800 Selfoss // 480 0400 // jotunn.is // jotunn@jotunn.is



Ullarvika á Suðurlandi 2021



Dagana 3.-9. október.

Fyrsta ullarvika sem haldin er á Íslandi.

Opnar vinnustofur og fjöldi námskeiða í boði.

Markaður á lokadegi þar sem handverksfólk kemur með vörurnar sínar.. Kynnið ykkur dagskrána á www.ullarvikan.is.



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

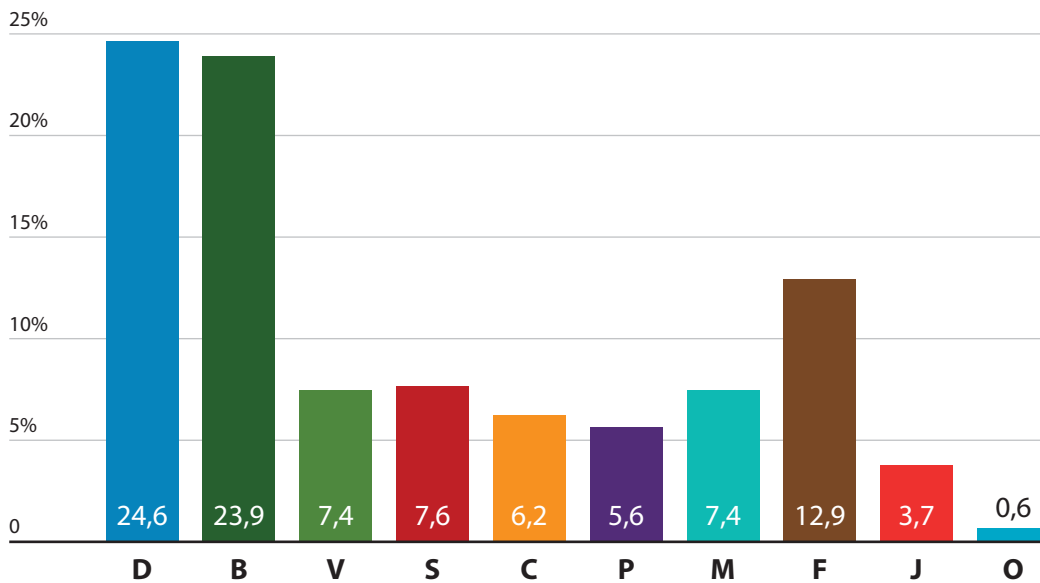


Ég valdi stjórndafélagið vegna þess að hlunnindin sem þar er boðið uppá standa öðrum félögum framar, sjúkrasjóðurinn, tryggingarnar og orlofshúsin til dæmis. Þar er fagfólk við stýrið sem er gott að leita til.

– Þóra Ósk Viðarsdóttir framkvæmdastjóri Freistingasjoppunnar.

STF
Samband stjórndafélaga

STJÓRNENDAFÉLAG SUÐURLANDS



Breytingar í þingmannaliði Suðurkjördæmis

Eftir úrslit í kosningunum sem fram fóru varð ljóst að breytingar verða á þeim þingmönnum sem sitja á Alþingi í umboði kjósenda sinna í Suðurkjördæmi. Bæði hafa orðið mannskípti í flokkunum og þá komast aðrir flokkar að, eins og Flokkur fólksins. Eftir talningu varð ljóst að Píratar og Miðflokkurinn hefðu tapað einum þingmanni. Þá bætti Flokkur fólksins við sig þing-

manni, en sá flokkur hafði ekki þingmann úr kjördæminu fyrir. Þau sem koma ný inn í Suðurkjördæmi eru fjögur. Guðrún Hafsteinsdóttir kemur ný inn fyrir Sjálfstæðisflokk, Hafðís Hrönn Hafsteinsdóttir og Jóhann Friðrik Friðriksson taka ný sæti fyrir Framsóknarflokk. Þá kemur Ásthildur Lóa Þórsdóttir fyrir Flokk fólksins en hún er einnig ný á þingi. Uppbótarþingmaður

er Guðbrandur Einarsson. Hér að neðan er listi yfir þingmenn Suðurkjördæmis með þeim fyrirvara að endurtalningar kunni að breyta þessum niðurstöðum, en ekki var búið að telja að nýju er blaðið fór í prentun. Afar mjótt var á munum milli Vinstri grænna og Miðflokksins eða alls 7 atkvæði. Oddviti Vinstri grænna í Suðurkjördæmi er Hólmfríður Árnadóttir.



Guðrún Hafsteinsdóttir



Sigurður Ingi Jóhannsson



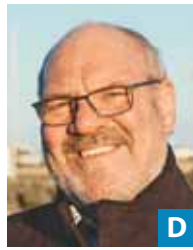
Ásthildur Lóa Þórsdóttir



Vilhjálmur Árnason



Jóhann Friðrik Friðriksson



Ásmundur Friðriksson



Hafðís Hrönn Hafsteinsdóttir



Oddný G. Harðardóttir



Birgir Þórarinnsson



Guðbrandur Einarsson


ÁRBORGIR
FASTEIGNASALA

Nánari upplýsingar á
skrifstofu Árborga
482 4800 / arborgir@arborgir.is



Björkstekkur 57-59

Verð fokhelt 52.900.000,-

183,8 m² parhús. 4 svefnherbergi. Viðhaldslítið.



Þúfulækur 4

Verð 57.900.000,-

111,3 m² fullbúið parhús. 3 svefnherbergi. Útsýni!

Vegna mikillar eftirspurnar vantar okkur allar gerðir eigna á skrá.

Ef þú ert í söluhugleiðingum hafðu þá samband
í síma 482 4800 eða arborgir@arborgir.is.

Járnsaga Íslands I Rauðablástur í Flóanum

Flóafólk þekkir mýrarrauða, þennan írauða leir sem ein-kennir læki og skurði og jarðveg þar sem vatn rennur af mýrlendi. Allir hafa þeir líka séð hvernig myndun rauðans á sér stað, hvernig írauðir slýþræðir fljóta undan straumi, írauðar hálf-fljótandi slýkúlur liggja á grynningum og hvernig málmgljáandi járnbrá liggur ofan á yfirborðsvatninu, eins og bensínfilma á polli. Allt eru þetta þættir í því flókna efna- og líffræðilega ferli sem breytir uppleystu járn í vatni í rauðaleir, hydreruð járn-sambönd, eins og það kallast í kemíunni.

Að baki þessum rauðamyndandi ferlum í yfirborðsvatni og ósýnilegt berum augum er svo grunnvatnið, vatnið í bergi og jarðvegi undir yfirborðinu, sem leysir járn úr bergi og jarðvegi og ber það í upplausn til yfirborðs. Basalt sem er næstum einráð bergtegund á Íslandi og þar með líka stærsti hlutinn af því ólífræna efni, sem er í jarðveginum, inniheldur yfirleitt 10-15% járn-sambönd og þangað á rauðinn uppruna sinn að rekja.

Ekkert járngrýti finnst í íslenskum berggrunni og mýrarrauðinn er því eina uppspretta vinnanlegs járn í landinu. Mikilvæg staðreynd er líka, að ekkert járn var flutt til landsins fyrr en um 1450 að svokallaða

Ásmundarjárn fór að berast frá Norður-Evrópu. Fram að því unnu Íslendingar allt sitt járn sjálfir úr jörðu og höfðu ekki aðrar námur að vinna en mýrarrauðann í landinu. Það gefur því auga leið að þar sem gnægð var rauða og víðar, en hann var orkugjafinn við járnvinnslna, þar voru þau hlunnindi nýtt. Og hvar er þá ástandið vænlegra en í Flóanum, þessu gríðarvöld-áttumikla mýrlendi, sem án efa var víði vaxið framan af öldum byggðar í landinu?

Það gefur eiginlega auga leið að járnvinnslna, og það umfangsmikil járnvinnslna, hlýtur að hafa átt sér stað á þessu landsvæði á landnáms- og þjóðveldisöld, þó ekki fari neinum sögum af henni. Járnvinnslna Flóans hefur legið órannsökuð, ósögð og óskrifuð í þúsund ár. En mun hún gera það áfram næstu þúsund árin? Það er áleitinn spurning? Járnvinnslna Íslands er í raun enn óskrifuð blað, þó ýms brot úr henni séu til.

Grágás er safn elstu laga Íslendinga og er talin færð í letur um 1200. Þar er getið um járn og það sagt vera af þrem gerðum, blástursjárn, fellijárn og teinajárn og lýsir þessi upptalning vaxandi gæðum og dýrleika járnins. Allt er þetta lögmætur gjaldeyrir og því augljóslega verslunarvara í landinu. Menn

þurftu járn og járnöld var löngu gengin í garð á Norðurlöndum, eða á 5. öld. Íslendingar þurftu járn í skeifur, hnífa, lamir, klinkur, lása, ljái, sigðir, axir, potta, sleggjur og fjöldan allan af öðrum daglegum brúkslutum, að nú ekki sé talað um vopn og verjur.

Með orðum Grágásar er mikilvægi járn í íslensku fortíðarsamfélagi sannað. Getið er um rauðablástur, það að vinna járn úr rauðanum, í bæði Egilssögu og Grettissögu auk Landnámu og Íslendingabókar. Líka er vikið að málinu í Konungsskuggsjá. Af þessu er ljóst að landnámsmenn hafa ekki látið líða áratugi eða aldir áður en þeir hófu vinnslu, enda var blástur þá vel þekktur á Norðurlöndum svo þeir þurftu ekki að finna hann upp. Í Flóamannasögu segir frá illindum og bardaga í Flóanum og var undirrot hans deila um skógar-not. Kannski daðrar það við sönnun þess að járn var unnið í Flóanum, þ.e.a.s. ef sagan er ekki skáldskapur, eins og sumir vilja halda. Þó er rétt að hafa það í huga að svona skáldskapur er ekki ný uppfinning ritarans, heldur er nær alltaf skáldað út frá þekktum hugarheimi.

Páll Imsland



Iðgjöld bílatrygginga gætu lækkað um 7 milljarða á ári

FÍB hefur reiknað út að tryggingafélagin gætu lækkað iðgjöld bílatrygginga hér á landi um 7 milljarða króna á ári en samt væri afkoma félaganna að viðskiptunum ágæt. Eftir sem áður væru íslenskir neytendur að borga hæstu iðgjöld bílatrygginga á Norðurlöndunum.

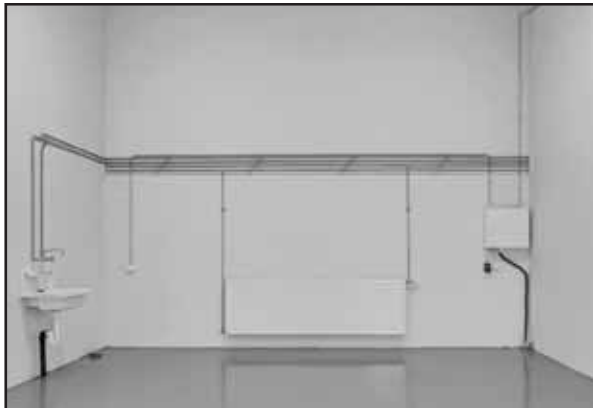
Miðað er við 20% lækkuð iðgjaldanna í þessum útreikningum. Þá lækkuð má telja hóflega með hliðsjón af því að þau eru 50-100% hærri hér en á hinum Norðurlöndunum þar sem allur kostnaður er svipaður.

Alls greiddu eigendur ökutækja 37 milljarða króna í iðgjöld bílatrygginga árið 2020. Fólksbílar eru 87% skráðra ökutækja og lendir þessi reikningur því að megninu til á heimilunum.

FÍB hefur um árabíl gagnrýnt fákeppni milli tryggingafélaganna og mikla sjóðasöfnun með ofteknum iðgjöldum. Þá hefur FÍB nýlega bent á

að þrátt fyrir mikla fækkun umferðarslysa undanfarin ár, þá hafa iðgjöld bílatrygginga hækkað jafnt og þétt allan tímann. Það sem af er þessu ári hafa þau hækkað um 6% og samtals um 44% á undanförmum fimm árum.

Ofteknu iðgjöldin leggja tryggingafélagin í bótasjóði sem þau ávaxta í eigin þágu. Um síðustu áramót námu bótasjóðir vegna allra bílatrygginga 55 milljörðum króna. Ekki er lengur þörf fyrir þessa miklu sjóðasöfnun til að mæta tjónsáhættu. Langt er síðan Evrópusambandið breytti fyrirkomulagi reikningsskila tryggingafélaga með svokallaðri Solvency 2 reglugerð. Með þeirri breytingu er eigin fé tryggingafélaganna ætlað að mæta áhættu vegna tryggingastarfseminnar. Fyrir liggur að eiginfjárstaða þeirra er firnasterk og þau hafa því borð fyrir báru til að lækka iðgjöldin með því að hætta þessari miklu sjóðasöfnun.



11.900.000 kr.

GEYMSLUR VIÐ HVERAGERÐI

ALLT fasteignasala kynnir vandaðar 43,1 fermetra geymslur við Hveragerði (Vorsabæ 3) á afgirtri lóð með rafstýrðu rafmagshliði tengdu síma. Geymslubilin eru rúmgóð með góðu aðgengi við þjóðveginn. Nú er gott tækifæri að tryggja sér sitt eigið afþrep eða hinn fullkomna dótakassa.

Upplýsingar gefa

Kristinn Sigurbjörnsson Sími: 560-5502 kristinn@allt.is

og Jóhann Halldórsson Sími: 560-5514 jh@allt.is



ALLT
FASTEIGNASALA

Sími 560 5505 allt@allt.is allt.is

Hagsmunasamband stjórnenda

Ég hef rekið mig á það að margt hefur breyst í verkalýðs- og hagsmunamálum á Íslandi síðustu áratugi. Þegar ég var að alast upp var Guðmundur Jaki áberandi persóna á sjónarsviðinu og sjálfsagt ekki að ósekju. Það var annar taktur í þjóðfélaginu þá. Atvinnuleysi og verðbólga algengt fyrirbæri sem lagðist helst á hina vinnandi stétt. Það var verkalýðurinn í landinu sem borgaði yfirleitt brúsann að lokum.

Nú á tímum er landslagið orðið annað. Flestir sem ég kannast við semja orðið sjálfir um eigin laun og fyrirtæki eru í stöðugri samkeppni um besta vinnuaflið. Það er vissulega kærkomin breyting frá því að vinna á strípuðum töxtum eins og tíðkaðist. Það tel ég vera breytingu til batnaðar að stór hluti vinnuafllsins skuli vera sjálfráður í eigin launamálum. Nýlega hóf ég störf hjá Sambandi stjórnendafélaga (STF) sem áður hét Verkstjórásamband Íslands. Það sem vekur athygli mína er að þegar maður ræðir verkalýðs- eða félagsstörf í dag við yngra fólk, þá ranghuvfir það augunum. En því miður er það þannig að þú tryggir ekki eftir á. Þó að stjórnendur standi einhvers staðar á milli fyrirtækis og almennra starfsmanna þá þarf stjórnandinn ekki að fyrirgera rétti sínum til að eiga rétt á sjúkradagpeningum og öðrum styrkjum sem undirmenn þeirra fá í sínum stéttarfélagum. Það er of dýru verði keypt.

En til að gera langa sögu stutta að þá er STF, samband

Eyþór Óli
Frimannsson

kynningar- og
menntafultrúi
STF



stjórnendafélaga, sem gætir hagsmuna félagsmanna í ellefu aðildarfélagum sambandsins um allt land. STF er einskonar regnhlífarsamband fyrir þessi ellefu aðildarfélög. Félagsmenn okkar eru aðallega fólk sem semur sjálft um sín eigin laun. Við höfum verkfallsrétt en höfum aldrei beitt honum. Við hjá STF gerum reglulega launakannanir sem styðja við kröfur félagsmanna varðandi laun þeirra eftir fagi. Þess má geta að við gerum kjarasamninga fyrir okkar félagsmenn. Eins höfum við aðstoðað félagsmenn við gerð ráðningarsamninga. Okkar sérstaða er gríðarsterkur sjúkrasjóður sem grípur félagsmanninn í veikindum sínum (launavernd) eða barns undir 18 ára. Við bjóðum upp á ríkulega styrki til menntunar og heilsu. Einnig bjóðum við upp á fin sumarhús víðs vegar um landið og leigu á hjólhýsum yfir sumartímann.

Ég er vandvirkur og varkár maður. Þegar ég tók við starfi kynningarfulltrúa STF vildi ég gera ánægjukönnun hjá okkar félagsmönnum til að vera viss um að ég væri ekki að selja gallaða eða skemmda vöru. Við fengum til liðs við okkur margreynt ráðgjafafyrirtæki sem hef-

ur gert mikið af könnunum fyrir helstu fyrirtæki landsins. Félagsmenn okkar voru spurðir um þjónustu STF; þjónustuveri, orlofskostum, sjúkrasjóði, stjórnendanámi og menntasjóði voru gefin einkunn. Einnig var spurt hversu líklegt eða ólíklegt væri að þú mæltir með STF við vin eða vinnufélaga (NPS kvarði). Niðurstöðurnar voru þessu ágæta ráðgjafafyrirtæki ráðgáta, því STF og aðildarfélög þess fengu svo góða einkunn í skoðanakönnuninni að það skákar bestu fyrirtækjum landsins. NPS kvarðinn er 200 stiga kvarði sem nær frá -100 stigum til 100 stiga. Meðaltalsskor fyrirtækja á Íslandi er -14 stig. Fremstu fyrirtæki heims eru með 50-70 stig í einkunn. En STF er að fá 48 stig sem er í raun 148 stig af 200 mögulegum. Það verður að teljast frábær einkunn.

Ég hef því í raun komist að því að ég er ekki að selja skemmda eða gallaða vöru heldur þvert á móti framúrskarandi afurð. Því vil ég hvetja alla þá sem vilja njóta góðrar þjónustu og kjara að skoða hvort aðild að stjórnendafélagi sé ekki rökrétt skref inn í þeirra framtíð. Þeir sem semja sjálfir um eigin laun, starfsfólk án mannaforráða í sértækum verkefnum eða stjórnendur (vaktstjóri, verslunarstjóri, bílstjóri, deildarstjóri, verkstjóri, tæknistjóri, mannauðsstjóri, liðsstjóri o.s.frv) eru gjaldgengir í stjórnendafélag. Viljir þú kanna málið betur bendi ég á [stf.is](#) eða að hafa samband við Stjórnendafélag Suðurlands - stjórnandi.is.



Sunnlenski matgæðingurinn



Matgæðingur vikunnar er
Aðalheiður Ólafsdóttir.



Ég vil, venju samkvæmt, hefja þennan pistil á að þakka velgjörðarmanni mínum fyrir verkefnið. Bróðir minn veit sannarlega hvernig á að gleðja litlu systur sína. Ég er mikill unnandi einfaldrar matseldar og er þekkt meðal vina og ættingja fyrir svokallaðan hákolvetnalífsstíl (HKL). Af því sem fjölbreyttur matseðill HKL býður upp á eru einföld kolvetni í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Glöggir lesendur hafa sjálfsagt áttað sig á því nú þegar hvert þessi pistill stefnir en eitt af því sem við HKL-fólkið beinlínis elskum er pasta. Ég ætla að deila með ykkur uppskrift að einfaldasta og besta pastarétti í heimi (fyrir utan það að sjóða pasta og hella rauðri krökkusósu út á, sem er vanmetinn réttur í nútímasamfélagi). Rétturinn góði heitir pasta carbonara.

Ég var barn að aldri þegar ég lærði að elda carbonara. Elskuleg móðursystir mín og nafna kynntist réttinum þegar hún bjó í Bologna á Ítalíu í gamla daga og hún kenndi okkur galdurinn. Síðan þá hef ég oft orðið vitni að alls kyns bjánagangi í sambandi við lögun á carbonara. Verst þykir mér (og allri ítölsku þjóðinni) þegar fólk heldur að carbonara sé rjómasósutýpan af pastarétti. Um slíkt athæfi gildir hið fornkeðna: Farðu úr bænum og taktu rjómann þinn með þér.

Innihaldsefni

100 grömm af
spaghettí á mann
50 grömm af pancetta-skinku á mann
Eitt egg á mann
Hálfur bolli af rifnum
parmesan-osti á mann
Salt og svartur pipar eftir
smekk (ekki á mann)

Aðferð

1. Sjóðið spaghettíð í stórum potti með loki. Við pastasuðu er góð regla að salta vatnið aðeins betur en manni þykir þægilegt og salta það svo örlítið meira.
2. Skerið skinkuna í bita og steikið á pönnu. Pancetta er skinkutegund sem fæst í

öllum betri útlöndum en ekki alltaf á Íslandi. Einnig er hægt að nota beikon frá Korngrís í Laxárdal en aðeins ef enginn nýlenduvöruverslun í 50 km radius frá heimili ykkar býður upp á pancetta.

3. Sláið eggin saman með gaffli, kryddið með svörtum pipar og hrærið ostinum saman við.

4. Eins og Óli Bjarna sagði alltaf: „Nú kemur trikkið“. Þegar spaghettíð er fullsoðið sigtið þið það á meiri ferðinni og komið því strax aftur ofan í sjóðheitan pottinn. Þá hellið þið eggjablöndunni yfir spaghettíð og hrærið af varfærinni festu. Bætið skinkunni út í pottinn og haldið áfram að gluða öllu jukkinu saman án þess að missa ykkur í upphandleggsæfingunum. Ef allt hefur gengið upp ættu eggin að hlaupa og þá er rétturinn nánast tilbúinn. Ef eggin hafa ekki hlaupið almennilega má setja pottinn yfir vægan hita þangað til þau breytast úr blautu og slepjulegu gumi í létt og svampkennt gómsæti.

5. Skammtið á fallega djúpa diska og notið skeið og gaffal (skylda) til að skrúfa spaghettíð saman í vöndul sem passar í matargatið á ykkur. Svo er ekkert bannað að setja stóra hrúgu af parmesan ofan á réttinn áður en maður byrjar að borða og aftur þegar maður er sirkabát hálfnaður með matinn. Buon appetito!

Ég skora á Hermann Guðmundsson ástmann minn að gerast næsti matgæðingur vikunnar (hann bað um það).

Skorað er á **Hermann Guðmundsson** sem næsta matgæðing.

Matgæðingar eru beðnir að senda á [dfs@dfs.is](#) uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.

Vetrarfærð á fjöllum

Vetur konungur er farinn að minna á sig. Á vef Umhverfisstofnunar kemur stofnunin því á framfæri að nú þurfi ferðamenn að huga að því að vetur hafi tekið við af hausti í Friðlandi að Fjallabaki. Þar er meðal annars sagt frá því að einungis sé orðið fært á breyttum jeppum inn í Landmannalaugar. Þá er bent á nánari upplýsingar um færð í appinu *Safe Travel*.

-gpp



Gáta vikunnar

Visnagátur-höf:
Ármann Dalmannsson
Útg. Bókaútgáfan SKRÚDDA

Hér og hvar um hálendið er hægt að sjá mig.
Í Staðarsveit þú um mig ekur.
Á mér í sauðarbaki tekur.



Svar við gátu í blaði 2616: **TEINN**
1. Snælduteinn - 2. Mistilteinn - 3. Kaffeinn

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUBURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi,
Eyravegi 25, 800 Selfoss,
sími 482 1944, [dfs@dfs.is](#), [www.dfs.is](#).
Ritstjóri: Gunnar Páll Pálsson,
sími 856 0673, [gunnar@dfs.is](#).
Auglýsingaheild: Sími 482 1944,
[auglysingar@dfs.is](#).

Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi.
Upplag 5.300 eintök. Allt efni og auglýsingar
berist fyrir hádegi á mánudögum.

Dreift ókeypis í allar sýslur
austan Hellisheiðar. Dagskráin
er aðili að samtökum bæjar-
og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



Auglýsing um úthlutun atvinnulóða



Sveitarfélagið Árborg auglýsir til úthlutunar nýjar atvinnulóðir í Víkurheiði ásamt einni lóð í Hellismýri, Selfossi.

Um er að ræða eftirfarandi lóðir: Víkurheiði 1, 10, 12, 13, 14, 15 og 16. Áætlað er að lóðirnar verði tilbúnar til afhendingar þann 15. janúar 2022. Hellismýri 8 sem er tilbúin til afhendingar.

Nánari upplýsingar um lóðirnar og skipulags- og

byggingarskilmála má nálgast á heimasíðu Árborgar www.arborg.is.

Einungis verður tekið á móti umsóknum með raf-rænum hætti í gegnum „Mín Árborg“ á heimasíðu sveitarfélagsins www.arborg.is frá 1. október og er umsóknarfrestur til 15. október 2021.

Við úthlutun lóða verður farið eftir reglum um úthlutun lóða í Sveitarfélaginu Árborg.

Íþróttavika Evrópu

23.-30. september 2021



Íþróttavika Evrópu er haldin 23.-30. september ár hvert í yfir 30 Evrópulöndum. Evrópubúar sam-einast í þessari viku undir slagorðinu #beActive.

Markmið íþróttaviku er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings. Íþróttavikan er ætluð öllum óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Áhersla er lögð á að höfða til grasrótartinnar og hvetja almenning til þess að hreyfa sig oft og meira í sínu daglega lífi.

Sveitarfélagið Árborg sem heilsueflandi samfélag hefur sett saman dagskrá í tilefni íþróttavikunnar í samvinnu við góða aðila.

28. september

Hlaupaæfing í Hellisskógi með Frískum flóamönnum, allir velkomnir

- Frískir flóamenn er starfrækur hlaupahópur á Selfossi. Allir velkomnir bæði byrjendur og vanir hlauparar, endurgjaldslaust. Hvetjum íbúa til að kynna sér þeirra frábæra starf og kíkja á æfingu. Hlaupatími Frískra Flóamanna er kl. 17:15 á þriðjudögum og fimmtudögum og kl. 10 á laugardögum. Hlaupið er frá Sundhöll Selfoss. Góð hreyfing í góðum félagskap

30. september

Þjálfararáðstefna fyrir alla þjálfara í Árborg

- Sveitarfélagið vill í ljósi þeirrar samfélagsumræðu sem átt hefur sér stað undanfarnar vikur að grípa boltann, sýna gott fordæmi og styrkja innviði okkar. Við höfum fengið til liðs við okkur þrjá frábæra fyrirlesara sem ætla að vera með erindi í hátíðarsal Fjölbrotaskóla Suðurlands fyrir alla þjálfara í Árborg.

2. október

Fræðsluganga um Hellisskóg

- Félagar úr stjórn Skógræktarfélags Selfoss munu leiða göngu um Hellisskóg. Áætlað er að ganga góðan hring um skóginn. Mæting kl. 10 á aðalbílastæðinu. Áætlaður göngutími er 2 klst. og vegalengdin um 3-4 km.
- Starfsemi Skógræktarfélags Selfoss verður kynnt og uppbyggingu skógarins lýst frá upphafi skógræktar á svæðinu árið 1985.

Öllum börnum er boðið frítt að mæta á æfingar og prufa þær greinar sem áhugi er fyrir

- Í samstarfi við Ungmennafélag Selfoss bjóða allar deildir frítt að koma og prófa æfingar og geta börn þá nýtt sér það að kynna sér hinar ýmsu greinar sem í boði eru.
- Inni á heimasíðu Árborgar arborg.is má finna hlekk á frístundavefinn þar sem allar frístundir eru tilgreindar sem í boði eru fyrir alla aldurshópa. Hreyfing þarf ekki að kosta og þurfum við aðeins að líta í nærumhverfi okkar, virkja ímyndunaraflað og skella okkur út til að uppfylla ráðlagðan dagsskammt af hreyfingu. Inni á heimasíðunni er einnig að finna hlekk á hjóla-, göngu- og hlaupaleiðir í Árborg.

Langar okkur að hvetja alla íbúa til að taka þátt í íþróttavikunni með því að nýta sér eitthvað af því sem í boði verður, efla og/eða auka hreyfingu.

Ábendingar eða fyrirspurnir sendist á dianag@arborg.is.

Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenna flutningsþjónstu
Heimsendingar - Vörudreifing - Búslóðaflutningar - Ruslaferðir
Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

Tómas 820 3880 - keysrla@keysrla.is - www.keysrla.is - [f /keysrla](https://www.facebook.com/keysrla)

Penninn Eymundsson opnar á Selfossi

Ný verslun hefur opnað að Brúarstræti 6 í nýja miðbænum á Selfossi

Við bjóðum alla Sunnlendinga, jafnt einstaklinga sem fyrirtæki, velkomin og hlökkum til að eiga við ykkur farsælt og ánægjulegt samstarf í ykkar heimabyggð!

penninn.is
540-2316 / 540-2050

selfoss@penninn.is
penninn@penninn.is

PENNINN Eymundsson

Sterkt félag með öflugan sjúkrasjóð, fjölbreytt stjórnendadám og einstaklega aðgengilegt starfsfólk sem er vel í stakk búið að aðstoða.

- Andri Lindberg Karvelsson - vörustjóri hjá Tengi

STF Samband stjórnendafélaga

STJÓRNENDAFÉLAG SUÐURLANDS



STARFSMAÐUR ÓSKAST

Fiskmarkaður Íslands í Þorlákshöfn auglýsir eftir starfsmanni í sölu, móttöku og afgreiðslu á fiski. Um ræðir 100% starf þar sem unnið er á lyftara sem og í samskiptum við viðskiptavini og aðra þjónustuaðila.

Nauðsynlegt er að umsækjandi hafi Lyftararéttindi.

Fyrir áhugasama hafið samband við:
Vilhjálm Garðarsson - s: 8403733
villi@fmis.is

CERTIFIED
SUSTAINABLE
SEAFOOD
MSC



Réttindagæslumaður fatlaðs fólks

Þórhildur Helgud. Sæmunds-
dóttir réttindagæslumaður
fatlaðs fólks á Suðurlandi
verður til viðtals 6. október,
3. nóvember og 1. desember
næstkomandi í Fjölheimum,
Tryggvagötu 13 á Selfossi frá
kl. 9 - 16.



Þeir sem vilja viðtal eru beðnir að hafa samband í
síma 554 8100 eða á netfangið rettindagaesla@
rettindagaesla.is.
Það er einnig í boði að fá fjarfundi eða myndsimtöl
á öðrum tímum.

Við tökum vel á móti ykkur.

Nei, ráðherra

Fimmtudaginn 7. október



Ætlar FEB Selfossi að skemmta sér hjá Leikfélagi
Hvergerðinga á grín- og gamanarsanum „Nei, ráðherra“
eftir Ray Cooney

í leikstjórn Arnar Árnasonar.
Brottför frá Grænumörk kl. 18:30
Miðaverð og akstur kr. 4.000,-

**Móttaka greiðslu verður í Grænumörk
mánud. 4. okt. milli kl. 13 - 15**

Við bendum á, að hver og einn þátttakandi er á eigin ábyrgð.
Bókanir í ferðina eru í Grænumörk 5 og hjá nefndinni.

Erla Guðmundsdóttir í síma 899 8226
Svala Halldórsdóttir í síma 846 8687
Sírý Guðmundsdóttir í síma 863 7133



Stígvélasokkar

Það eru margir sem vilja allra helst eiga góð
stígvél og góða sokka fyrir rýsjóttu vetrar-
veðrin sem við búum við. Hér er uppskrift að
sokkum með einföldum hæl sem gerður er í
lokin, í stærðum tveggja til fimm ára.

Í Hannyrðabúðinni er mikið úrval af
sokkagarni í þremur grófleikum og alls kyns
litasamsetningum. Hér er notað sokkagarn í
milligrófleika, 6 þráða; mislitt Hot Socks frá
Gründl og einlitt Regia frá Schachenmayr.
Notið sokkaprjóna eða Crazy Trio no 3,5 og
hafið við hendina tvö prjónamerki.

Stærðir 2 (3) 4 (5) ára / lengd iljar 13 (15)
17 (19) sm.

Fitjið upp 32 (36) 40 (44) l með mislita
garninu og tengið saman í hring. Prjónið
stroff 2 sléttar og 2 brugnar til skiptis 8 (9)10
(11) sm. Í annarri hverri umferð eru sléttu
lykkjurnar prjónaðar snúnar með því að
prjóna aftaní þær. Prjónið nú slétt 2 umferð-
ir og síðan hálfa umferð með einlita garninu
þar sem hællinn verður síðar gerður (fyrri
hellingurinn á hægri sokk og seinni helm-
ingurinn á vinstri sokk). Prjónið áfram með
mislita garninu, fyrst yfir einlita lykkjurnar,
alls 6 (7) 8 (9) sm frá hælmerkingunni.
Skiptið yfir í einlita garnið og prjónið fyrst 2
umferðir sl og setjið prjónamerki við upphaf
umferðar og í hinni hliðinni. Þá hefst úrtaka:
Prjónið fyrstu lykkjuna, takið næstu lykkju
fram af prjóninum óprjónaða, prjónið næstu
lykkju og steypið þeirri óprjónuðu yfir.
Prjónið þar til 3 lykkjur eru eftir að prjóna-
merkinu, prjónið saman 2 lykkjur og síðan
1 lykkju. Endurtakið við hinn hellinginn af
umferðinni.



Prjónið 1 umferð sléttar.

Endurtakið þessar tvær umferðir þar til 12
lykkjur eru eftir. Prjónið saman 2 lykkjur
út umferðina þannig að eftir verða 6 lykkj-
ur. Slítið frá og þræðið endann í gegnum
lykkjurnar.

Hæll

Byrjið á að rekja varlega upp lykkjurnar
með einlita garninu og takið upp lykkjurnar
báðum megin. Takið einnig upp lykkjur í
hliðunum til að ekki komi göt. Prjónið með
einlita garninu fyrst 2 umferðirsléttar og þá í
leiðinni er lykkjum fækkað til jafns í báðum
hliðum eins og þarf til að á hvorum hellingi
verði 16 (18) 20 (22) lykkjur. Setjið prjóna-
merki í hvora hlið og gerið úrtöku eins og
á tá.

Prjónið hinn sokkinn og gangið frá endum.

Hönnun: Alda Sigurðardóttir



Hannyrðabúðin

Eyrangei 23, Selfossi // 555-1314



Sameiginleg tilkynning frá Bláskógabyggð og Hrunamannahreppi

Fyrir þremur árum, eða í sept-
ember 2018, kynnti Um-
hverfisstofnun tillögu sína að
friðlýsingu vatnasviðs Jökulfalls
og Hvítár með vísan til friðlýsinga
í verndarflokki rammaáætlunar.
Eftir fund með umhverfissráðherra
og fulltrúum Umhverfisstofnunar
gerðu sveitarstjórnir Bláskóga-
byggðar og Hrunamannahrepps
athugasemdir við friðlýsingar-
áformin, þar sem fráleitt væri að
miða við vatnasvið alls svæðisins
og leggja það undir friðlýsingu.
Sveitarstjórnirnar töldu túlkun
Umhverfisstofnunar og ráðherra
á friðlýsingarákvæðum náttúru-
verndarlaga allt of víðtæka og
ekki eiga við um friðlýsingu heilu
vatnasviðanna, heldur þeirra
svæða sem falla í verndarflokk
rammaáætlunar.

Rammaáætlun tekur ekki til
vatnasviðs Jökulfalls og Hvítár,
heldur til Gýgjarfossvirkjunar og
Bláfellsvirkjunar. Töldu sveitar-
stjórnirnar því að lagastoð skorti
fyrir svo víðtækri friðlýsingu og

lögðu til að hún næði aðeins til
árfarvegjar Hvítár og Jökulfalls,
sem þessar virkjanir hefðu haft
áhrif á og þau lónstæði sem hefðu
þurft til að afla þessum tveimur
virkjunarkostum orku. Friðlýs-
ingin næði ekki til annarra hluta
þess svæðis sem afmarkað var á
upphætti sem fylgdi tillögunni,
enda hefði friðlýsing á grundvelli
53. gr. náttúruverndarlaga engan
tilgang utan árfarvegsar viðkom-
andi vatnsfalla.

Þrátt fyrir þetta var tillagan
látin fara óbreytt áfram í stjórn-

kerfinu og beiðni sveitarfélag-
anna um að málið yrði tekið upp
að nýju að engu höfð. Tillagan lá
síðan óhreyfð á borði umhverfis-
ráðherra í þrjú ár, allt þar til í
síðustu viku. Sveitarstjórnir Blá-
skógabyggðar og Hrunamanna-
hrepps lýsa yfir vonbrigðum
með þetta vinnulag og ítreka þá
skoðun sína að friðlýsing heilu
vatnasviðanna hafi ekki haft
nauðsynlega lagastoð. Mikilvægt
er að almenn sátt sé um hvaða
staðir og svæði skuli friðlýst.



Sveitarfélagið Árborg veitir sérstaka viðurkenningu til nýja miðbæjarins

Sigtún þróunarfélag hlaut sérstaka viðurkenningu frá Sveitarfélaginu Árborg, þann 16. september síðastliðinn, fyrir lofsvert framlag til betra samfélags og bættrar ásýndar bæjarins með uppbyggingu nýs miðbæjar Selfoss. Það voru þeir Vignir Guðjónsson og Guðjón Arngrímsson sem veittu viðtöku koparskildi sem steypur var að þessu tilefni. Leó Árnason var vant við látinn en þremmingarnir hafa staðið í stafni fyrir Sigtún þróunarfélag í því átaki sem fætt hefur af sér þennan fyrsta þátt nýja miðbæjarins.

Það dylst engum hve góðar viðtökur nýi miðbærinn hefur

hlotið frá því opnað var í sumar. Það eru ekki bara íbúar Árborgar sem hafa lýst ánægju sinni heldur er framtakið umtalað um land allt. Forvitnir landsmenn hafa verið duglegir að heimsækja mathöllina við Brúartorg og verið ófeymnið við að lýsa ánægju sinni.

Enn er mikið verk að vinna áður en miðbærinn verður fullgerður. Það er engu að síður orðið ljóst að framtakið er einstaklega vel heppnað og hefur jákvæð áhrif á samfélagið og ásýnd Árborgar. Sigtún þróunarfélag og forsvarsmenn þess eru því vel að viðurkenningunni komnir.



Spennandi vetur framundan hjá Háskólafélagi Suðurlands

Haustið fer hressilega af stað hjá Háskólafélagi Suðurlands (HfSu) með nýjum verkefnum og nýju fólki. Sem áður er þungamiðja starfsins nemendabjónusta en hún hefur aukist ár frá ári samhliða þróun og aukningu á framboði fjarnáms. Verkefni nemendabjónustunnar eru af halda úti námsveri, sjá um prófaskipulag fjarnema ásamt því að reka kaffistofu/samverurými fyrir nemendur.

„Önnur og ekki síður mikilvæg verkefni snúast um að auka búsetugæði og styrkja efnahag á Suðurlandi með uppbyggingu þekkingarsamfélags og hefur HfSu verið í forsvari fyrir mörg slík verkefni í samstarfi við bæði innlenda og erlenda aðila. Sem dæmi um slíkt má gjarnan nefna uppsetningu og rekstur FabLab-smíðju á Selfossi sem staðsett er í Hamri/FSu en rekin er í samstarfi HfSu, FSu og Héraðsnefndar Árnesinga með góðum styrk frá Atorku, SASS og NMÍ, og nú síðast styrkjum og stuðningi frá Atvinnu- og nýsköpunarráðuneyti og Mennta- og menningarmálaráðuneyti,“ segir Ingunn Jónsdóttir sem nýlega

tók við sem framkvæmdastjóri félagsins.

Fleira í farvatninu

„Annað verkefni sem styður við tilgang félagsins er undirbúningur fyrir stofnun frumkvöðla-seturs en styrkur fékkst úr Lóu nýsköpunarsjóði til þess að þjálfa svokallaða „leiðara“ sem eru frumkvöðlaraðgjafar með meiru. Verkefnið verður unnið í samstarfi annarra þekkingarsetra á Suðurlandi sem og SASS og er mikil tilhlökkun meðal samstarfsaðila að hefja vinnuna,“ segir Ingunn jafnframt.

Auk þessara verkefna sinnir HfSu atvinnuráðgjöf fyrir SASS og tekur þátt í margvíslegri þróunar- og verkefnavinnu tengdri menntun og öðrum byggðarmálum. Starfsmenn félagsins eru spenntir fyrir komandi vetri og hvetja alla Sunnlendinga til þess að vera í góðu sambandi og samtali við starfsmenn um allt sem brennur á þeim er varðar menntun á háskólastigi, byggðarþróun eða umhverfi frumkvöðla og nýsköpunar á svæðinu en nánar er hægt að fræðast um félagið á síðunni www.hfsu.is.



Yoga fyrir fatlaða

Starfsemi Fræðslunets Suðurlands er komin á fullt þetta haustið og á dögnum hófst Yoga fyrir fatlað fólk á Suðurlandi. Er þetta í fyrsta sinn sem slíkt námskeið er í boði hjá Fræðslunetinu. Námskeiðið er kennt einu sinni í viku fram í

nóvember og hér má sjá Helgu Björk Bjarnadóttur yogakennara og þroskaþjálfu leiða þátttakendur inn í tíma tvö.



Heilsuefning 60+

- Heilsuræktarnámskeið fyrir eldri íbúa í Árborg -

Námskeiðið er 2x í viku, **Þri. og fim. kl. 09:30 og 10:30**, tvær tímasetningar sem hægt er að velja úr.

Áhersla er lögð á styrktarþjálfun ásamt því að þjálfa þol, jafnvægi og lipurð. Æfingar fara fram í nýju íþróttahöllinni við frjálsíþróttavöllinn á Selfossi og höfum við einnig möguleika á æfingum úti þegar vel viðr.

Skráning er óþörf, allir velkomnir 60 ára og eldri að kostnaðarlausu. Námskeiðstímabil er 2. sept.-16. des. Velkomið að koma og prófa eða bætast í hópinn eftir að námskeiðið er hafið.

Við erum með facebook hóp: „Heilsuefning 60+ Árborg“

Berglind Elíasdóttir
Íþróttakennari kennir námkeiðið.

Berglind er M.Ed. íþrótt- og heilsufræðingur með sérstaka áherslu á þjálfun eldri aldurshópa.



Frábær áhugi hefur verið sýndur á námskeiðinu og höfum við nú fjölgað tímum til að dreifa fjöldanum.



DURISOL byggingarkubbar

Þetta námskeið er fyrir alla sem vilja kynna sér húsbýggingar úr Durisol kubbum. Fjallað verður um gerð og framleiðslu kubbanna sem er að mestu úr endurunnu efni. Farið verður í ýmsa eiginleika eins og brunapól, þol gagnvart raka og myglu, hljóðvist og einangrunargildi. Fjallað verður um aðferðir við byggingu húsa úr kubbunum og kynntur kostnaður. Hluti námskeiðsins er verklegur þar sem þátttakendum gefst færi á að meðhöndla kubbana. Námskeiðið er haldið í samvinnu við PAGO HÚS ehf.

Leiðbeinendur: Erlendir sérfræðingar og Ólöf Salmon Guðmundsdóttir.
Staðsetning: Tréiðnaðardeild FSu.
Tími: Fimmtudagur 7. október kl. 8.30 – 12.00.
Verð: Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu.

Upplýsingar og skráning á idan.is

7.
okt.



IDAN
fræðslusetur
www.idan.is

Íþróttir

Selfyssingar höfðu betur gegn Hamri

KÖRFUBOLTI Körfuboltinn fór aftur af stað eftir sumarfrí þegar Hamar fékk nágranna sína á Selfossi í heimsókn. Selfoss hafði yfirhöndina meira og minna allan leikinn en Hamar náði góðum skorpum og minnk- aði muninn með mikilli baráttu. Það dugði þeim þó ekki og Selfoss náði í 13 stiga sigur í fyrsta leik, 80 gegn 93.

Hamar var yfir 2-1 en síðan ekki söguna meir. Selfoss náði fljótt 10 stiga forystu, 7-17 og leiddi 13-20 eftir fyrsta hluta. Seint í 2. leikhluta varð munurinn á liðunum mestur 18 stig, 25-43, en Hamar barðist af krafti og pressaði stíft sem gaf þeim nokkrar auðveldar körfur og minnkaði muninn í 6 stig, 51-57, í þriðja leikhluta en Selfoss bætti í og leiddi 61-73 að honum loknum. Í fjórða leikhluta náði Selfoss muninum strax upp í 14 stig, en þá kom aftur góður kafli hjá Hamri sem saxaði mun-



Trevon Evans var atkvæðamikill í liði Selfoss. Mynd: Dagskráin/BRV

inn enn á ný í 6 stig og spenna hlaupin í leikinn. Selfyssingar héldu þó haus og kláruðu dæmið með 13 stiga sigri.

Atkvæðamestir í liði Selfyssinga voru Trevon Evans með 27 stig og 9 stoðsendingar, Gasper Rojiko með 20 stig og Gerald Robinson með 14 stig og 17

fráköst. En einnig komu Vito Smojer og Óli Gunnar Gestsson sterkir inn með 13 stig hvor.

Í liði heimamanna var Pálmi Geir Jónsson atkvæðamestur með 27 stig og 13 fráköst. Einnig áttu Kristijan Vladovic, 20 stig, og Haukur Davíðsson, 14 stig góðan leik.



Sigurlið Hamars í karlaflokki.

Hraðmót HSK í blaki karla og kvenna

BLAK Hraðmót HSK í blaki kvenna og karla voru haldin í síðustu viku, þann 21. september sl. Konurnar léku á Flúðum og karlarnir spiluðu í Hveragerði.

Átta kvennalið mættu til leiks, þrjú frá Dímon-Heklu, tvö frá Laugdælum, tvö frá Hamri og eitt frá Hrunamönnum. Dímonar og Hekluliðin mættu sterk til leiks og unnu þrefalt.

Fjögur karlalið mættu í Hamarshöllina, lið Hrunamanna, Laugdæla og tvö lið frá Hamri. Lið Hamars 1 varð hraðmóts- meistari.

Úrslit í HSK hraðmóti kvenna urðu:

1. sæti Dímon-Hekla Yngri 213/100

-HSK

2. sæti Dímon-Hekla Ungar 177/124
3. sæti Dímon-Hekla Yngstar 168/127
4. sæti Hrunakonur 157/156
5. sæti Hamar 1 151/152
6. sæti UMFL B 160/165
7. sæti UMFL A 135/172
8. sæti Hamar 2 93/258

Úrslit í HSK hraðmóti karla urðu:

1. sæti Hamar 1 með 4 stig og stigahlutfall 1,5189
2. sæti Hrunamenn með 4 stig og stigahlutfall 1,0265
3. sæti Hamar Fit boys með 2 stig og stigahlutfall 0,8347
4. sæti UMFL með 2 stig og stigahlutfall 0,7966

Öruggur sigur hjá stelpunum

HANDBOLTI Stelpurnar unnu öruggan sigur á Fjölni/Fylki í Grill 66-deildinni í seinustu viku þegar liðin mættust í Grafarvoginum.

Selfyssingar leiddu allan tímenn, í leikhléi, 9-13. Í seinni hálfleik jókst munurinn og endaði leikurinn með tíu marka sigri 17-27.

Mörk Selfoss: Roberta Strobe 10 mörk, Kristín Una Hólmarsdóttir og Tinna Sigur-

rós Traustadóttir 4, Emilía Ýr Kjartansdóttir 3, Tinna Soffía Traustadóttir og Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir 2, Rakel Hlynsdóttir og Elín Krista Sigurðardóttir 1 mark.

Úrslitin þýða að Selfoss er í toppsæti deildarinnar með 4 stig. Næsta verkefni hjá stelpunum er ekki fyrir en 15. október þegar liðið tekur á móti ÍR

-Umf. Selfoss



Tinna Sigurrós átti hörkuleik að venju. Ljósmynd: Umf. Selfoss/SA

Strákarnir lágu í fyrsta leik

HANDBOLTI Selfyssingar léku sinn fyrsta leik í Ólis-deildinni í vetur þegar liðið heimsótti Fram í Safamýrina í seinustu viku.

Heimamenn voru sterkari frá upphafi og unnu að lokum sex marka sigur, 29-23. Staðan í hálfleik var 15-11. Tíu mínútum fyrir leikslok náðu Selfyssingar að hleypa spennu í leikinn þegar þeir minnkuðu muninn í tvö mörk en allt kom fyrir ekki og heimamenn sigldu heim öruggum sigri.

Mörk Selfoss: Ragnar Jóhannsson og Hergeir Grímsson 6 mörk, Einar Sverrisson 6/4, Ísak Gústafsson 3, Atli Ævar Ingólfsson og Guðjón Baldur Ómarsson 1 mark hvor. Varin skot: Vilíus Rasimas 12/1 og Sölvi Ólafsson 2 skot.

Strákarnir léku í gær gegn FH á heimavelli í Sethöllinni en næsti leikur er á útivelli gegn Haukum þriðjudaginn 5. október.

-Umf. Selfoss

Lokahóf knattspyrnudeildar Selfoss Brenna og Gary leikmenn ársins

KNATTSPYRNA Laugardaginn 18. september var árlegt knattspyrnuslútt meistaraflokka og 2. flokka knattspyrnudeildar Selfoss haldið í Hvíta húsinu á Selfossi. Dagskrá var hefðbundin, steikarhlaðborð að hætti hússins ásamt verðlaunaafhendingum fyrir árangur tímabilsins. Ríkki G stýrði veislunni ásamt því að halda uppi stuðinu eftir að dagskrá lauk.

Eftirfarandi einstaklingar voru heiðraðir á lokahófinu:

2. flokkur karla

Besti leikmaður: Reynir Freyr Sveinsson
Markakóngur: Aron Fannar Birgisson
Framför og ástundun: Þorgils Gunnarsson

2. flokkur kvenna

Besti leikmaður: Brynja Líf Jónsdóttir
Markadrottning: Katrín Ágústsdóttir
Framför og ástundun: Þórdís Ósk Ólafsdóttir

Meistaraflokkur karla

Besti leikmaður: Gary Martin
Markakóngur: Gary Martin
Mesta framför: Atli Rafn Guðbjartsson
Efnilegasti leikmaður: Aron Einarsson
Meistaraflokkur kvenna
Besti leikmaður: Brenna Lovera
Markadrottning: Brenna Lovera
Mesta framför: Unnur Dóra Bergsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Áslaug D. Sigurbjörnsd.

Guðjónsbikarana í ár fengu Þorsteinn Daníel Þorsteinsson og Emma Kay Checker. Fyrir óeigingjarnt starf í þágu knattspyrnudeildar var heiðraður Ingi Rafn Ingibergsson. Félagi ársins 2021 var Jón Karl Jónsson. Einnig voru leikmenn verðlaunaðir fyrir spilaða leiki fyrir Selfoss og má finna upplýsingar um það á vefsíðu Umf. Selfoss, www.selfoss.net. -Umf. Selfoss/iri



Meistaraflokkur karla f.v. Guðmundur Karl Sigurdórs-son stjórnarmaður, Aron Einarsson, Gary Martin, Atli Rafn Guðbjartsson og Sævar Þór Gíslason stjórnar- maður. Ljósmynd: Umf. Selfoss/Halldór Páll Kjartans- son.



Meistaraflokkur kvenna f.v. Einar Karl Þórhallsson stjórnarmaður, Sigurbjörn Kjartansson fyrir hönd Áslaugar Dóru, Unnur Dóra Bergsdóttir, Alfreð Elías Jóhannsson fyrir hönd Brennu Lovera og Guðmundur Karl Sigurdórs-son stjórnarmaður. Ljósmynd: Umf. Selfoss/Halldór Páll Kjartansson.

Umhverfisverðlaun Árborgar 2021

Á degi íslenskrar náttúru, fimmtudaginn 16. september, voru afhentar viðurkenningar umhverfisnefndar til þeirra sem hafa með gróðurhirðu og snyrtimennsku verið til fyrirmyndar í Sveitarfélaginu Árborg.

Veitt voru verðlaun fyrir fallegasta garðinn í Árborg og komu þau í hlut hjónanna Sigríðar Tómasdóttur og Guðmundar Halldórsson að Sunnuvegi 16 á Selfossi. Þau hjónin hlutu einnig sambærilega viðurkenningu árið 1980 og hafa sannarlega ræktað

vel sinn garð frá þeim tíma. Garðurinn er einstaklega fallegur og þar má finna fjölær skrautblóm, trjátegundir og matjurtir. Grasflatirnar eru snyrtilegar og rammaðar inn af fallegum fjörusteinum.

Snyrtilegasta fyrirtækið að mati umhverfisnefndar var Hrafninn Villa, sem er fallegur gististaður í Byggðarhorni sunnan Votmúlavegar. Hanne Smidesang tók á móti verðlaununum fyrir hönd fyrirtækisins sem hún veitir forstöðu.

Loks var veitt viðurkenning til fallegustu götunnar í Árborg. Það var Grenigrund á Selfossi sem að þessu sinni þótti fallegasta gatan og það voru að venju yngsti og elsti íbúinn við götuna sem tóku við verðlaununum fyrir hönd íbúanna. Þessa má til gamans geta að Grenigrund var einnig valin fallegasta gatan árið 2004 og er augljóst að mikil samstaða er meðal íbúa við götuna um að halda umhverfinu snyrtilegu.



Gjöf til skólans - Leiktæki á skólalóð

Grunnskólinn í Hveragerði hefur fengið afhenta höfðinglega gjöf frá Minningarsjóði Mikla Rúnars. Um er að ræða nýtt og glæsilegt fjölnota leiktæki með rennibraut á skólalóð. Gjöfin kemur sér afar vel þar sem fram kom á nemendabingi síðasta skólaárs að sárlega vantaði rennibraut á skólalóðina.

Minningarsjóðurinn var stofnaður til að heiðra minningu Mikla Rúnars Jónssonar sem lést af slysförum 1. apríl 2017 aðeins 11 ára gamall. Tilgangur sjóðsins er að styrkja einstaklinga sem misst

hafa ástvin á barnsaldri, styrkja skóla og íþróttastarf barna auk annarra góðra verka.

Við þökkum kærlega fyrir þessa glæsilegu gjöf.



Jón Gísli, Sævar Þór, Matthea, Elva, Hrefna og Elín Hrönn.

Félagshesthús Sleipnis 2021-2022

Frábært tækifæri til að kynnst hestamennsku í öruggu umhverfi.

Í vetur mun Sleipnir starfrækja félagshesthús þar sem börnum og unglingum á aldrinum 12-16 ára býðst að stunda hestamennsku undir öruggri leiðsögn menntaðra reiðkennara frá Hólaskóla.

Mánaðargjald er 32.500 kr. og innfalið er öll reiðtygi, hestur, reiðkennsla og aðgangur að frábæru æskulýðsstarfi Sleipnis. Vinsamlegast athugið að þátttakendur þurfa að koma með eigin hjálm.

Kennd verða undirstöðuatriði í umhirðu hesta og reiðmennsku.

Markmið námskeiðsins er að nemendur öðlist færni og sjálfstæði til þess að geta haldið hesta í framtíðinni. Æfingar verða þrjár í viku í frábærri aðstöðu, tveir verklegir tímar og einn bóklegur / fræðslutími.

Þá býðst sjálfstæðum unglingum sem eiga sinn hest en vilja kynnst frábærum félagskap að leigja hesthúspláss í félagshúsinu.

Allar nánari upplýsingar um félagshúsið veitir Linda Björgvinsdóttir, formaður æskulýðsnefndar Sleipnis. E-mail: aeskulydsnefnd@sleipnir.is eða í síma 898 9592.

Þekkingarsetur á Laugarvatni um úrgangsmál fær fjárstuðning

Samkomulag um fjárstuðning til stofnunar þekkingarseturs á Laugarvatni hefur verið undirritað á milli SASS og samgöngu- og sveitarstjórnaráðuneytisins. Tilgangur þekkingarsetursins er að aðstoða sveitarfélög að innleiða hringrásarhagkerfi í úrgangsmálum með megináherslu á endurnýtingu og þar með að draga úr urðun heimilisúrgangs. Samkomulagið gildir til ársins 2024 og nemur fjárstyrkurinn 5.870.000 kr.



Í samkomulaginu segir að markmiðið sé að leiða saman sveitarfélög, atvinnulíf og háskóla til að vinna að samfélagslegri uppbyggingu, sem byggi á stöðum fræðimennsku, hagkvæmni einkaframtaksins og vilja til að gera enn betur.

„Með þessari styrkveitingu er ætlunin að skapa mikilvægan vettvang til að veita sveitarfélögum ráðgjöf og gera kleift að

standa við markmið sín varðandi úrgangsmál og stuðla að framþróun og uppbyggingu á því sviði,“ segir Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnaráðherra.

Þekkingarsetrið mun aðstoða sveitarfélög við að halda utan um málaflokkinn og laga sig að nútímalegri úrgangsstjórnun. Það mun einnig birta upplýsingar um þjónustugjöld og raunkostnað við afsetningu úrgangs í öllum sveitarfélögum og koma á samræmingu á úrgangsgögnum frá mismunandi þjónustuaðilum.

VIÐSPYRNUSTYRKUR

Við sækjum um fyrir þig!

- Hefur þú fengið tekjustyrk? Þá eru líkurnar á því að þú fáið viðspyrnustyrk góðar
- Hafðu samband og fáðu ráðgjöf, þér að kostnaðarlausu

FERDAVEFIR

s: 554 5414 | ferdavefir.is | upplýsingar@ferdavefir.is

SELFLOSS KARFA ÓSKAR EFTIR FÓLKI TIL ÞÁTTTÖKU Í FÉLAGSSTARFINU

MEÐAL VERKEFNA:

- Uppsetning leikja
- Gæsla á heimaleikjum
- Tónlistarstjórn og kynning á leikjum
- Upptaka og beinar streymisútsendingar leikja
- Dómgæsla hjá yngri flokkum
- Ritaraborð – tímavarsla / skýrsluskrif
- Umsjón með heimasíðu / samfélagsmiðlum

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Sími 895 8400

selflosskarfa@gmail.com

FUNDIR

**KRABBAMEINSFÉLAG
ÁRNESSÝSLU**
Símatími alla virka daga
frá kl. 13:00 til kl. 16:00
sími 788 0300.

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir á þriðjudögum
kl. 20:00, nýliðafundur
kl. 20:30 fundur, Hrísholti 8

Al-Anon
Al-Anon fundur - Einn dagur
í einu. Laugardagsmorgnum
kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

AA
Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Mið. kl. 21 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA Opinn fundur
Sun. kl. 11 - AA fundur
Sun. kl. 14 - PPG opinn fundur
Sun. kl. 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

AA Sporgöngufólk f. alla
Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla
Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA
Áttu erfitt með að hætta að
borða? OA 12 spora fundir
Overeaters Anonymus alla
þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

CoDA
Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga
kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efri
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

FÉLAGSSTÖRF



Vetrarstarfið
er að hefjast

Mánudagar kl. 10
Gönguhópur
(Ágústa)

Fim. kl. 10 (ath. nýr tími)
Gönguhópur (ÞG)
Rúta fylgir

Fim. 30. sept. kl. 14:45
Opið hús
(Kynning á vetrardagskránni)

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR
 S. 662 1122
Daglegar ferðir
SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

ICECOOL

Bifreiða- og breytingaverkstæði
Gagnheiði 51, Selfossi
Sími 482 1361 - gunni@icecool.is

KJARNABÓKHALD

Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.

Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

Eyragæti 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

**Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki**
Persónuleg þjónusta

Krani
&
tæki

Kranabíll • Minigrafa
Traktorsgrafa
Krabbi • Mannkarfa

Öll almenn jarðvegsvinna
og flutningar

Diddi Elli
S. 861 4966 S. 861 6700
fredi@simnet.is

ATVINNA

Starfsmaður óskast
Vantar vanan starfsmann í ál-
gluggasmiðar í Gluggasmiðjuna
á Selfossi. Áhugsamir hafi sam-
band í síma 845 3535 (Aron).

KIRKJUR

Selfosskirkja
Fjölskyldumessa sunnudaginn
3. október kl. 11:00. Umsjón
með stundinni hafa Sjón
Þórarinsdóttir æskulýðsfulltrúi
kirkjunnar og Gunnar Jóhannes-
son prestur. Barnakórinn syngur,
stjórnandi Edit A. Molnár.
Morgunbænir þriðju-, mið-
viku- og fimmtudaga kl. 9:15.
Kyrðarstund miðvikudaga kl.
17:00-17:30.

Hveragerðiskirkja
Messa kl. 11. Prestur sr. Ninna
Sif. Kirkjukórinn syngur, organ-
isti Miklós Dalmay. Sunnudaga-
skóli í Hveragerðiskirkju kl.
12.30. Umsjón: sr. Ninna Sif,
Unnur Birna og Signý Ósk.

Skálholtskirkja
Messa kl. 11. Prestsþjónustuna
annast sr. Axel Á Njarðvík.
Organisti Jón Bjarnason.

Aðventistar
Safnaðarheimili aðventista,
Eyragæti 67, Selfossi, 2. október.
Bíblíulexíur kl. 11 og guðsþjón-
usta kl. 12. Verið velkomin.

HEILSA

Nudd –
Svæðanudd

Dáleiðsla
Augnlestur og
heilsuráðgjöf
Einföld en áhrifarík
ráð við ýmsum
heilsuvandamálum

Alla fimmtudaga í Heilsulindinni
Miðgarði, Austurvegi 4, Selfossi.

Heiðar Ragnarsson
Sími 898 1501

BÍLAR

Gagnheiði 11
800 Selfossi
Sími 482 2200
GSM 894 2277
Fax 482 2777
Yfirbyggingar - Réttningar
Bílamálun - Rúðuskipti

KLETTUR
Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi
Þjónustuskoðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílavíðgerðir.
 Hjólastillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

TIL LEIGU

Kjallaraíbúð til leigu
55 m² kjallaraíbúð til leigu nálægt
miðbæ Selfoss. Upplýsingar í
síma 864 1106.

Að nýta hluti og njóta lengur

Í aðdraganda kosninga er mik-
ið rætt um hvernig við nýtum
auðlindir okkar en samtalið er
oftar en ekki á tungumáli sem
almennigur tengir ekki við
– bæði háfleygt og óraunveru-
legt sem endar með því að fólk
missir athyglina. Samt vitum við
núorðið að „ruslið“ er ekki rusl
heldur auðlind sem vert er að
nýta betur.

Við berum öll ábyrgð!

Sá þáttur sem hefur mesta þýð-
ingu þegar kemur að bættri úr-
gangsstjórnun er hvernig við
hegðum okkur frá degi til dags.
Þetta á við um daglegt líf okkar,
hvort sem er heima fyrir, á
ferðalagi og á vinnustaðnum
eða hvar sem við þurfum að losa
okkur (eða ekki losa okkur) við
úrgang. Við stýrum nefnilega
neysluþjóðfélaginu með okkar
eigin neysluvenjum.

Hversu mikið af mat
hendum við?

Kaupum við of mikið inn í einu
eða eru matvæli að skemmast
hjá framleiðanda/í verslunum
vegna rangrar meðhöndlunar
eða offramleiðslu?

Hvernig flokkum við ruslið
okkar og hversu mikið
fer í endurnýtingu?

Hér er mjög mikilvægt að fyrir-
tæki og verktakar skoði sín mál
og flokki rétt. Í Hveragerði hefur
mikið verið rætt um ásynd fyrir-
tækja, svo sem byggingaraðila
og er sjáanleg þörf á bættingu í
þessum málum víða.

Síðasti punkturinn sem við
viljum koma inn á er hversu
mikinn óþarfa kaupum við og
um leið hendum. Mikið fer í
ruslið af annars heilum hlutum
og/eða biluðum sem hægt væri
að endurnýta/gera við? Lausn

við þessu getur verið að nýta
hluti betur og lengur en nú er
gert meðal annars með því að
setja þá í nytjagáma, gefa á flóa-
markaði eða í Rauða krossinn
auk þess eru margar virkar síður
á fésbókinni þar sem hægt er að
gefa, skipta og selja notaða hluti
og fót. Þannig byggjum við undir
hringrásarhagkerfi þar sem
hlutir fá framhaldslíf.

Hinn almenni íbúi sem og
fyrirtæki í Hveragerði geta bætt
sig mikið í þessu sambandi. Eins
og fram hefur komið eru margar
leiðir færar og margt hægt að
gera til þess að minnka þann úr-
gang sem fer frá okkur og auka
hringrásarkerfið okkar, öllum og
öllu til hagsbóta.

Til upprifjunar birti hópurinn
grein um magn óflokkaðs
heimilissorps en árið 2020 voru
það um 350 tonn og fór það allt
í urðun!

ZeroWaste Hveragerði

er vinnuhópur sem hefur það
markmið að fjalla um þessi mál.
Hópurinn vinnur í skjóli Hvera-
gerðisbæjar og er tilgangurinn
að efla og bæta hringrásar-
kerfið með aukinni flokkun
og endurnýtingu. Verkefnið er
okkar allra, fyrirtækja, stofna
og íbúa. Allir geta eitthvað
en enginn einn getur allt og því
skiptir samstarf og samtal um
leiðir og lausnir höfuðmáli.

Hópurinn stendur fyrir mál-
þingi seinnipart fimmtudagsins
30. september nk. í Grunnskól-
anum í Hveragerði þar sem fjall-
að verður um leiðir og lausnir
við að innleiða hringrásarhag-
kerfi í bænum okkar. Við hvetjum
alla til þess að taka frá tíma
og koma á fundinn og ræða
hvernig við getum bætt okkar
samfélag í þessum málum.

Meiri hringrás

minni úrgangur

Íbúðaping í Grunnskólanum í Hveragerði
30. september 2021

kl.17:00 Zero Waste / Crethink - hvað er nú það?
kl.17:30 Nýja grendarsvæðið - miðlæg flokkunarstöð
kl.18:00 Hvernig flokkar þú - kynning á rannsókn ÍGF á
úrgangsflokkun í Hveragerði
kl.18:30 Eldað úr afgöngum - Diskó Dóra spjallar um
matarsóun yfir rjúkandi haustsúpu
kl.19:00 Dagskrárlök



Ath! kl.15:30 hefst Diskó Dóra handa við
að undirbúa súpana og er gestum velkomið
að mæta snemma og taka þátt

CRE THINK

Erasmus+

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

S. 482 1944
dfs@dfs.is

HH tekur að sér ADHD-greiningar og meðferð fullorðinna á landsvísu

Heilbrigðisráðherra hefur falið Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins að annast á landsvísu greiningar ADHD hjá fullorðnum. Heilsugæslan hefur um langt skeið sinnt þessari þjónustu við börn en einnig er fyrir hendi hjá stofnuninni mikilvæg reynsla af greiningu og meðferð fullorðinna með ADHD innan geðheilsuteymis fanga. Heilsu-

gæslan mun annast þjónustuna í samvinnu við heilsugæslu og geðheilsuteymi í heilbrigðisumdæmum um allt land. Þess er vænst að með breyttu skipulagi takist að stytta bið eftir greiningum og stuðla að samfelldri þjónustu við einstaklinga með ADHD á viðeigandi þjónustustigi. ADHD-greiningarteymi fyrir fullorðna verður áfram starfrækt

á Landspítala en þjónusta þess verður bundin við einstaklinga með fjölbættan vanda sem þurfa á sérhæfðri heilbrigðisþjónustu í samræmi við skilgreiningu þriðja stigs heilbrigðisþjónustu í lögum. Ákvörðun um breytt fyrirkomulag ADHD-greininga og -meðferðar fullorðinna byggist á ýtarlegri greiningarvinnu í samstarfi ráðuneytisins, Heilsugæslu

höfuðborgarsvæðisins og Landspítala og samráði við ADHD-samtökin. Á geðheilbrigðisþingi sem haldið var í desember síðastliðnum var fjallað um hvernig best megi tryggja samfelldari þjónustu við einstaklinga með geðrænan vanda og að þjónustan sé veitt á réttu þjónustustigi. Horft hefur verið til þeirrar umfjöllunar varðandi þessa breyt-

ingu, auk umfjöllunar á vinnustofu um rétta geðheilbrigðisþjónustu á réttum stað sem haldin var í júní síðastliðnum. Með breytingunni er einnig tekið á þeim vanda sem falist hefur í því að veita sambærilega þjónustu á tveimur stöðum, þar sem skörp skil eru milli þjónustuveitenda sem ráðast af aldri sjúklinganna.



Óvæntur söguþráður

Yes, yes, yes sagði 6 ára sonur minn einn daginn og bætti við. Ef það væri bara Yes, yes, yes í bók þá væri það mjög jákvæð bók. Mikið rétt sagði ég og brosti.

Ég verð þó að viðurkenna að mér fyndist ekki mjög gaman að lesa bók sem innihéldi bara eitt orð þó það væri einungis jákvætt orð. Hvernig er góð bók í mínum huga? Jú, hún inniheldur áhuga-verðar og fjölbreyttar persónur. Hún er skemmtilega uppsett. Það er gott plott í henni. Ég veit ekki hvernig hún endar. Þegar ég held að það sé að koma lausn á eitthvað vandamál í bókinni tekur hún óvænta stefnu og gerir það að verkum að ég á erfitt með að leggja bókina frá mér. Allt í einu fara púsluspilin í bókinni að smella saman og sýna rétta mynd og ég fer að átta mig á hvernig endirinn er. Þegar ég lýk lestrinum hugsa ég með mér. Ég finn örugglega aldrei jafn góða bók til að lesa en sem betur fer finn ég alltaf aðra.

Ef við berum líf okkar saman við góða bók þá getum við áttað okkur á því að við umgöngumst líklega allskonar fólk og lendum í allskonar aðstæðum. Við getum lent í söguþræði sem við vitum ekki hvernig endar, við getum lent í átökum eða ágreiningi í samskiptum við fólk sem við umgöngumst. Við getum haldið um tíma að það komi ekki meira upp á og málin séu leyst en svo taka þau óvænta stefnu. Rétt eins og þegar þú lest góða bók.

Hvernig tækjum við hið óvænta? Hvernig bregðumst við við þegar söguþráðurinn

tekur óvænta stefnu? Stundum langar okkur kannski bara að leggjast upp í sófa og sofa um stund. Það er allt í lagi. En það skiptir máli að fara aftur á fætur. Draga upp gardínurnar og takast á við hinn óvænta söguþráð.

Sumir söguþræðir draga meira af okkur en aðrir. Því miður er það ekki þannig í lífinu að við getum bara lagt bókina frá okkur og hætt að lesa. Við þurfum að takast á við hið óvænta. Þess vegna er svo mikilvægt að vera vel undir það búin. Vita hvað það er sem hjálpar manni að takast á við óvæntan og jafnvel krefjandi söguþráð.

Það getur þú meðal annars gert með því að:

- Huga vel að þér
- Gera eitthvað sem þér finnst skemmtilegt
- Hvíla þig vel
- Næra þig vel
- Byggja þig upp andlega (bæn/hugleiðsla)

og muna eftir að anda djúpt. Í streitu eigum við það nefnilega til að anda mjög grunnt. Taktu eftir því næst þegar þú lendir í óvæntum söguþræði. Getur verið að þú andir grunnt? Getur verið að þú haldir inni andanum um stund?

Til þess að æfa þig þá hvet ég þig til að æfa þig strax í dag að

- Anda inn á fimm
- Halda andanum inni í fimm
- Anda út á fimm

Endurtaka 3x

Gangi þér sem allra best.
Gunnastella

Til að panta tíma í fyrirlestur, heilsumarkþjálfun eða ráðgjöf kíktu þá á www.gunnastella.is - Hlaðvarp: Einfaldara líf



TAKK FYRIR STUÐNINGINN!





Takk fyrir stuðninginn

Kæru íbúar Suðurlandsdæmis, takk fyrir stuðninginn og góðar móttökur síðustu vikunnar. Við hlökkum til að starfa fyrir ykkur næstu fjögur árin.

Sjálfstæðisflokkurinn í Suðurlandsdæmi



Framkvæmdir við Stekkjaskóla á Selfossi á mikilli siglingu



Skólastjórnendur, fulltrúar frá fjölskyldusviði og mannvirkja- og umhverfissviði Árborgar heimsóttu byggingarsvæðið við Heiðarstekk 10. Þar rís nú annarsvegar varanlegt húsnæði Stekkjaskóla og hinsvegar færanlegar kennslustofur sem munu þjóna starfseminni þar til skólinn verður tekinn í notkun að

fullu. Framkvæmdir eru á mikilli siglingu. Í vikunni var skólalóðin malbikuð og á mánudaginn hefst vinna við hellulögn og frágang lóðarinnar. Búið er að setja saman leiktæki sem fara á skólalóðina. Þegar undirstöður fyrir þau verða tilbúna verða þau sett niður á sinn stað. Vinna við stofurnar gengur ágætlega. Búið er að

mála 8 stofur og í næstu viku verður vonandi búið að mála allt skólalóðina. Byrjað er að setja upp loftræstingu og kerfisloft og eftir helgi verður byrjað að dúkleggja einhver rými. Áætlað er að börnin komi í færanlegu kennslustofurnar nú í október, en haustið 2022 verður aðalbygging skólans tekin í notkun. -gpp

Sjónlistarnám í Sunnulækjarskóla



Hér bregða hressir nemendur í 5. bekk á leik við eitt af útlitaverkunum sem þau fundu á ferð sinni um Selfoss.

Nemendur í fimmta bekk í Sunnulækjarskóla á Selfossi brugðu undir sig betri fætinum í námskeiðinu Sjónlistir og útinám. Markmið

gönguferðarinnar var að leita að list í nærumhverfinu. Nemendur fundu heilmikið af myndlistarverkefnum sem þau gátu virt fyrir sér og notið.

ÖKULAND
Meirapróf
Endurmenntun
okuland.is

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

**Efnissala
Rennismiði
Innréttingar
Járnsmiði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

FROST
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIÐI 9, SELFÖSS - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

expert kæling
Sími 660 2970
Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
Ísskápaþögnir - Almennar raflagnir

prentmet
heildarlausnir í prentun
Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

D-H BÓKHALD
✓ Bókhaldsþjónusta
✓ Skattskil
✓ Stofnun fyrirtækja
✓ Framtöl og ársreikningar
✓ Fyrirtækjaraðgjöf
Dagbjört Hannesdóttir
MACC í viðskiptafræði
dhbokhald@gmail.com
s. 6933708

Jiibbiíi
Siggafærdiz
- Flutningaþjónusta -
Selfoss - Reykjavík f.h. og e.h.
Reykjavík - Selfoss f.h. og e.h.
Reykjavík - Selfoss
Hella - Hvolsvöllur
Sími 772 6010

BRAC AF VINÁTTU!
Fæst hjá BYKO Selfossi

Hjólbarðaðþjónusta Magnúsar
Gagnheiði 25 - Sími 482 2151
HM
Hjólbarðar
Betri vörur - betra verð

Rétting og málun
Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun
Breiðumýri 1, Selfossi
☎ 480 8020

Bílasprautun - Bílaréttingar - Bílrúðuskipti
Bilverk BA
Þar sem fagmennirnir vinna
★★★★★ Vottað verkstæði
Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is

Lagnaþjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

FYLGDI
Útfaraþjónusta
Gísli G. Guðmundsson Svanhildur Eiríksdóttir Elfar F. Sigurjónsson
Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar
Sími 482 4300 • www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

NÝTT
Vinnuvélanámskeið á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is